

## ***Hiệu Quả Của Phương Pháp Thực Dưỡng***

***Vũ Cao***

---o0o---

***Nguồn***

***www.quangduc.com***

***Chuyển sang ebook 11 – 8 - 2009***

***Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com***

***Link Audio Tại Website <http://www.phatphaponline.org>***

---o0o---

Phương pháp điều trị bệnh tật bằng cách ăn "gạo lứt, muối mè" được gọi là "phương pháp thực dưỡng" (Macrobiotics), ra đời bởi giáo sư người Nhật có tên Sakurazawa Nyoichi - mà bây giờ, người ta vẫn quen gọi là phương pháp Oshawa. Phương pháp này nở rộ trên đất nước Nhật Bản sau ngày Mỹ ném hai quả bom nguyên tử xuống Hiroshima và Nagasaki, và rất nhiều người sống dở chết dở vì nhiễm phóng xạ. Đặc biệt hơn, năm 1982, khi một số tờ báo có uy tín trên thế giới như tờ Paris Match ở Pháp, tờ Life ở Mỹ, tờ Atarashiki Sekaia ở Nhật đồng loạt đăng tải về trường hợp bác sĩ Anthony Sattilaro, Giám đốc Bệnh viện Methodist, bang Philadelphia, Mỹ đã chữa lành bệnh ung thư xương bằng cách ăn gạo lứt, muối mè, thì phương pháp Oshawa trở nên phổ biến, rồi được Tổ chức Y tế thế giới (WHO) công nhận là một phương pháp phòng bệnh và chữa bệnh.

Theo Tiến sĩ y, sinh học Đào Đại Cường, hiện là cán bộ giảng dạy Trường đại học Y Dược TP Hồ Chí Minh, thì: "Thành phần của gạo lứt gồm có chất bột, chất đạm, chất béo, chất xơ cùng các vitamin nh B1, B2, B3, B6 và các axit nh Axit Pantôtênic, Axit Paraaminôbenzôic, Axit Pôlic, Axit Phityn, chất Canxi, chất sắt, chất Ma-nhê, chất Xêlen, Glutathiôn, Ka-li và Na-tri. Còn trong dầu mè có viatamin H, vitamin E, vitamin K, tiền vitamin A cùng các chất như Phốt pho, chất béo chưa bão hòa". Chất Xê-len chẳng hạn, nó đã được y học chứng minh rằng có khả năng ngăn ngừa ung thư, chất Glutathiôn thì phòng nhiễm bụi phóng xạ, Axit Pantôtênic giúp tăng cường chức năng của vỏ não, chống viêm da, u bướu ác tính nên việc duy trì một chế độ ăn gồm toàn gạo lứt, muối mè để phòng ngừa và chữa bệnh ung thư là có cơ sở.

Tuy nhiên không phải bất cứ trường hợp ung thư, hoặc bệnh tật nào mà ăn gạo lứt, muối mè cũng đều lành. Hơn nữa, cơ thể con người - nhất là những người trẻ tuổi thì gạo lứt, muối mè không có khả năng cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng nhằm giúp cho sự phát triển, mà cần phải có chất đạm, chất béo, các vitamin trong thịt, cá, trứng, sữa, rau củ, trái cây...

ở Việt Nam, phương pháp thực dưỡng bằng gạo lứt, muối mè bắt đầu xuất hiện vào khoảng năm 1963, nhưng lúc ấy mới chỉ có một số ít người áp dụng, và hiệu quả thì không thấy nói đến nên nó không được phổ biến sâu rộng. Đến nay, theo tìm hiểu của chúng tôi, số người ăn gạo lứt, muối mè cũng không nhiều. Phần lớn người ăn gạo lứt, muối mè là những người mắc bệnh nan y, hoặc mạn tính, nghe lời truyền khẩu nên bắt chước ăn theo với suy nghĩ "có bệnh thì vái tứ phương".

Chị Kha, nhà ở hẻm 57, quốc lộ 13, phòng 26, quận Bình Thạnh, TP Hồ Chí Minh cho biết: "17 năm trước, tôi bị viêm xoang rất nặng, mũi thường xuyên tiết dịch nhầy, hôi hám, đôi khi chảy máu và nhức đầu triền miên. Đi bệnh viện khám lần nào bác sĩ cũng khuyên mổ. Nghe theo sự chỉ dẫn của người quen, tôi ăn gạo lứt, muối mè liên tục trong một tháng thì các triệu chứng kể trên hoàn toàn biến mất. Đến nay, sau 17 năm, tôi vẫn ăn gạo lứt, muối mè và hoàn toàn khỏe mạnh".

Một bệnh nhân khác - là giảng viên Trường đại học Ngân hàng - bị một khối u trong ổ bụng và đã qua ba lần mổ mà sức khỏe của chị ngày càng suy kiệt. Thật bất ngờ, từ khi ăn gạo lứt, muối mè, tình hình sức khỏe của chị được cải thiện trông thấy.

Bà Trần Thị Phượng, ở chợ Phạm Văn Hai, quận Tân Bình, TP Hồ Chí Minh, bị bệnh tiểu đường hơn 30 năm nay, kể: "Sau một tháng ăn toàn gạo lứt, muối mè, lượng đường trong máu tôi có giảm đi và 12 năm nay, nó gần như cứ giữ nguyên. Đặc biệt là trước kia, mỗi lần bị vết thương chảy máu thì nó rất lâu lành nhưng từ ngày ăn gạo lứt, muối mè, lỡ có đập miếng chai hay cắt dao vào tay thì chỉ ba bữa là khô miệng". Gặp vị bác sĩ đã nhiều năm theo dõi bệnh tật của bà Phượng, ông công nhận: "Đúng là sau rất nhiều lần xét nghiệm, lượng đường trong máu của bà chỉ cao hơn mức bình thường một chút nhưng vẫn phải thường xuyên kiểm tra!!".

Như thế, việc áp dụng phương pháp "thực dưỡng bằng gạo lứt, muối mè" để điều trị một số bệnh tật xem ra có hiệu quả. Tuy nhiên, một số bác sĩ chuyên khoa Ung bướu thuộc Trung tâm Ung bướu TP Hồ Chí Minh thì thận trọng: "Để kết luận rằng gạo lứt muối mè chữa được bệnh ung thư, cần có một công trình nghiên cứu tỉ mỉ trên nhiều bệnh nhân ở nhiều dạng ung thư khác nhau, nhiều thời kỳ khác nhau, với những bệnh nhân đối chứng nhằm đánh giá khách quan chứ không thể chỉ dựa vào vài trường hợp để khẳng định rằng cứ hễ ung thư mà ăn gạo lứt, muối mè thì lành".

Vũ Cao

---o0o---

Hết